



ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

1. ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

- ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੰਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੋਟੇ ਦਸਤਾਨੇ, ਪਾਣੀ-ਰੋਧੀ ਜੁੱਤੇ, N95 ਮਾਸਕ, ਚਸ਼ਮਾ, ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਪੈਂਟ ਪਹਿਨੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਬੇਤਲਬੰਦ, ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਖੂਹ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਹ ਦਾ ਮੂੰਹ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਿਆ ਸੀ, ਉੱਥੇ ਖੇਡਣ ਨਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਿਓ ਜੇ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸਨ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੋਕਾਫ ਦਾ ਸਮਾਨ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜੇ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ-ਰੋਧੀ ਯਾਨੀ ਕਿ ਵਾਟਰਟਾਈਟ ਡੱਬਿਆ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਚੌਥਾਈ ਗੈਲਨ (ਲਗਭਗ 946 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 2 ਚਮਚੇ ਘਰੇਲੂ ਤਰਲ ਬਲੀਚ ਦੇ ਪਾ ਕੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਟਰਟਾਈਟ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਸ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਭਿਓ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਬਾਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੱਚੇ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਬਾਗ਼ ਹੁਣ ਸੁੱਕ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਅਜਿਹੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਟ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਟਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਇੰਚ (ਲਗਭਗ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਸਾਫ਼ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਖਾਦ ਪਾ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।



2. ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਖਮ

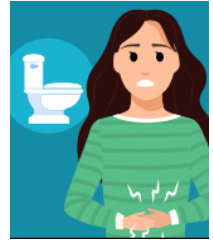
- ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਕੱਟ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਮੂਲੀ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਪੱਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਕਰੀਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਫੇਰੇ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ, ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਪਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛਲੀ ਟੈਟਨਸ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਟਨਸ ਬੂਸਟਰ ਲਗਵਾਓ — ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਪਰਤਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।





ਦਸਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

- ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੰਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਦਸਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ, ਕੜਵੱਲ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
 - ਦਸਤ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
 - ਦਸਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ 102°F/38.9°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
 - ਦਸਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
 - ਇੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ



3. ਮੈਨੂੰ ਈ. ਕੋਲੀ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਈ. ਕੋਲੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਕਸਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ Public Health (ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ) ਨੂੰ ਈ. ਕੋਲੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਾਂਗੇ।

4. ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ Community Health Access Program (CHAP, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਐਕਸੈਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਨੂੰ 1-800-756-5437 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 5 ਦਬਾਓ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਬੋਲੋ), ਜਾਂ chap@kingcounty.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

